

吃茄子肉丁打卤面只需多做这一步，好吃到汤都不剩。

提到家常菜，不可忽视的是一种蔬菜就是茄子，茄子的做法有很多，蒸熟凉拌、红烧、清蒸、炖都可以的，茄子味道做好了，孩子都喜欢吃的停不下来。



常吃茄子可以降血脂、降血压、抗衰老、清热解毒、保护心血管、可以降低胆固醇、清热活血等。

跟着我一起做茄子肉丁打卤面，最重要的一个步骤要学会哦！

需要准备的食材：

茄子（新鲜的味道会更好）、新鲜的猪肉（五花肉最佳、瘦肉都可以）



4、炒锅中倒入适量的食用油，油热后放入肉末煸炒出香味和油脂来，加入准备好的八角、蒜片、葱花炒出香味后放入少许老抽、1小勺黄豆酱，把酱香味炒出来；

5、把切好的茄子丁倒入锅中，调中小火不断的翻炒，等茄子炒软炒熟后加入适量的热水；

6、再放入蒜薹丁，加入适量的食用盐、鸡精中小火煮2分钟左右；



茄子肉丁打卤面的主要小技巧：

1、挑选新鲜的茄子；2、炒茄子时加豆瓣酱，这样的茄子有酱香味；3、一定要把茄子炒熟后再加入水；4、煮面条时要加入少量的食用盐和食用油。

这样做出来的菜色想不好吃都难。

吃茄子小贴士：

不要生吃茄子，容易中毒；孕期不宜多吃秋后的老茄子；不可与螃蟹肉同食。